

Soufflé aux crevettes côte normande

Ingrédients pour 4 personnes

100 g crevettes décortiquées
1/2 poivron rouge
2 petites ciboules
3 oeufs
2 1/2 dl lait
30 g gruyère râpé
75 g beurre
1 c. à café farine
1 c. à café Noilly sec (ou Cinzano blanc)
sel et poivre

Passez le poivron sur la flamme ou bien sous le grill du four et retirez-lui sa pellicule transparente; il perdra ainsi toute son amertume. Coupez-en la moitié en dés minuscules. Tranchez menu les deux ciboules; mettez-les à cuire 15 mn sur feu doux avec une noix de beurre et le Noilly.

Pendant ce temps, préparez une béchamel avec la farine, 40 g de beurre, le lait, du sel et du poivre; laissez-la cuire 5 mn.

Cassez les oeufs en séparant les blancs des jaunes. Battez les blancs en neige. Incorporez les jaunes hors du feu à la béchamel. Ajoutez alors crevettes et poivron à la ciboule déjà cuite, mélangez bien et incorporez également.

Ajoutez environ 1/4 des blancs battus et fouettez pour amalgamer; incorporez le reste délicatement en soulevant la masse sans battre ni fouetter.

Beurrez grassement un grand moule à soufflé.

Saupoudrez de gruyère râpé le fond et les parois.
Remplissez le moule aux 3/4 avec la
préparation. enfournez pour 30 mn (th. 5 1/2, 6 -
170 degrés).

NOTRE CONSEIL: Dans cette recette, le poivron
rouge peut sembler incongru, mais sa saveur réveille
la préparation un peu fade et lui apporte une jolie
note de couleur. Vous pouvez, bien entendu,
confectionner ce soufflé avec de la chair de crabe,
du poisson, des champignons ...

Temps de préparation: 1h00

Classification: entrée chaude/soupe (plat)

Origine: Recettes régionales - Les entrées raffinées -
Prima

Date: 21.03.2006

Enregistré par: démo